

普台國民小學114年01月20日至114年01月26日菜單

日期	1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	藍莓夾心麵包	1份	鬆餅(蛋素)	1份	蔬菜米粉湯	1碗	古早味大餅	1份	牛奶夾心麵包	1份	薄片吐司	1份		
	茶香千層干	55g	豆沙包(全素)	1份	高麗菜炒蛋(蛋素)	50g	三色豆包絲	55g	鮮菇豆常	50g	蠔油干片	55g		
	豆芽三絲	50g	黑胡椒干絲	50g	干片時蔬(全素)	55g	什錦白玉羹	55g	洋芋溫沙拉	55g	金茸刺瓜	50g		
	玉米脆片	10g	蘑菇洋芋	55g	鮮菇玉米筍	55g	小瓜脆常	50g	五彩球	10g	草莓果醬	5g		
	鵝白菜	50g	奶酥醬	5g	芝麻小饅頭	1份	高麗菜	50g	油菜	50g	福山萵苣	50g		
	阿華田	1碗	菠菜	50g	芥藍菜	50g	米漿	1碗	香醇牛奶	1碗	豆漿	1碗		
			麻香豆漿	1碗										
午餐	香Q米飯	1碗	五穀飯	1碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗	小米飯	1碗	招牌炒麵	1.5碗		
	海芽炒蛋(蛋素)	50g	咖哩油腐	55g	腰果G丁	55g	時蔬豆G	50g	素鬆蒸蛋(蛋素)	50g	京醬豆輪	50g		
	海芽豆腐(全素)	55g	鮑菇海根	50g	奶香花椰	50g	椒鹽薯塊	50g	素鬆蒸豆腐(全素)	1份	海苔地瓜薯	45g		
	豆包季豆	55g	醬爆蘿蔔糕	55g	鵝白菜	50g	青江菜	50g	白菜雙菇	50g	芥藍菜	50g		
	紅尤大瓜	50g	福山萵苣	50g	百香果雙Q	1碗	玉米濃湯	1碗	螞蟻上樹	50g	味噌豆腐湯	1碗		
	油菜	50g	冬瓜丸子湯	1碗					菠菜	50g				
	綠豆地瓜圓	1碗							摩摩喳喳	1碗				
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份		
點心	麵包	一份	光泉米漿		甜甜圈	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份				
晚餐	玉米火腿炒飯	1.5碗	海芽味噌湯麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	香Q米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗				
	泡菜麵常	50g	和風滷蛋(蛋素)	1份	香菇若燥	40g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	三杯油腐	55g				
	綜合炸物	45g	和風油腐(全素)	1份	紫米糕滷味	55g	糖醋豆腐(全素)	1份	炸花芝丸	1份				
	芥藍菜	50g	黃金水餃	1份	茄汁甜條	55g	冬瓜封	50g	鵝白菜	50g				
	結頭菜湯	1碗	醋溜小瓜	50g	油菜	50g	壽喜燒年糕	55g	若谷茶湯	1碗				
			高麗菜	50g	紅燒湯	1碗	福山萵苣	50g						
							榨菜三絲湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				

營養成份分析

蛋白質	58.6	g	67.1	g	61.5	g	52.2	g	62.2	g	37.7	g		g
脂肪	50.5	g	53.2	g	52.5	g	50.9	g	58.1	g	41.3	g		g
醣類	241.9	g	281.1	g	252.9	g	218.5	g	238.1	g	164.9	g		g
熱量	1655.7	Kcal	1871.3	Kcal	1730.3	Kcal	1541.4	Kcal	1724.8	Kcal	1182.3	Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	藍莓夾心麵包	藍莓夾心麵包	(三)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
1/20		茶香千層干	豆子、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳	1/22	蛋素	高麗菜炒蛋(蛋素)	但、高麗菜、紅蘿蔔
		豆芽三絲	豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳		全素	干片時蔬(全素)	豆干、高麗菜、紅蘿蔔
		玉米脆片	玉米脆片			鮮菇玉米筍	玉米筍、美白菇、香菇、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		阿華田	阿華田、奶粉			芥藍菜	芥藍菜、薑
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	紅醬焗烤飯	白米、玉米、豆干、青豆仁、乳酪絲
	蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、海帶芽			腰果G丁	素G丁、馬鈴薯、小黃瓜、甜椒、腰果、薑
	全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、海帶芽、紅蘿蔔			奶香花椰	花椰菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉
		豆包季豆	四季豆、豆包、甜椒、木耳			鵝白菜	鵝白菜、薑
		紅尤大瓜	大黃瓜、素紅尤、香菇、薑			百香果雙Q	QQ、椰果、百香果粒、二砂
		油菜	油菜、薑				
		綠豆地瓜圓	綠豆、芋圓、二砂				
	晚餐	玉米火腿炒飯	白米、玉米、豆干、素火腿、青豆仁		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		泡菜麵常	麵常、素食泡菜、杏鮑菇、薑			香菇若燥	豆干、濕皮絲切絲、香菇、素若碎
		綜合炸物	四季豆、紫米糕、素甜不辣			紫米糕滷味	紫米糕、豆干、杏鮑菇、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			茄汁甜條	豆薯、素甜不辣、玉米筍、紅蘿蔔
		結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑			油菜	油菜、薑
						紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑
(二)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(四)	早餐	古早味大餅	大餅
1/21		豆沙包(全素)	豆沙包	1/23		三色豆包絲	豆包、黃豆芽、素火腿、香菇
		黑胡椒干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳			什錦白玉羹	白蘿蔔、玉米筍、素若羹、美白菇、薑
		蘑菇洋芋	馬鈴薯、洋菇、紅蘿蔔、奶油			小瓜脆常	小黃瓜、錫箔脆常、紅蘿蔔、香菇
		奶酥醬	奶酥醬			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		菠菜	菠菜、紅蘿蔔、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	黑胡椒鐵板麵	乾麵條、玉米、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
		咖哩豆腐	油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉			時蔬豆G	豆G、四季豆、素花芝、薑
		鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			椒鹽薯塊	馬鈴薯、地瓜、椒鹽粉
		醬爆蘿蔔糕	豆芽菜、素蘿蔔糕、紅蘿蔔、香菇、薑			青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
		冬瓜丸子湯	冬瓜、素丸子、薑				
	晚餐	海芽味噌湯麵	乾麵條、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、海帶芽、味噌		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	和風油蛋(蛋素)	蛋、袖珍菇、薑		蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁
	全素	和風油豆腐(全素)	油豆腐、袖珍菇、薑		全素	糖醋豆腐(全素)	豆腐、鳳梨、青豆仁
		黃金水餃	素食水餃、椒鹽粉			冬瓜封	冬瓜、豆輪、香菇、薑
		醋溜小瓜	小黃瓜、素紅尤、木耳、薑			壽喜燒年糕	大白菜、年糕、素黑輪、薑
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
						榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳

